

Seguridad de los Alimentos en Clima Cálido

¿Por qué nos preocupa la seguridad de los alimentos en clima cálido?

Cada año, millones de personas se enferman con enfermedades transmitidas por los alimentos. Durante los meses más cálidos, las bacterias crecen más rápido por lo que es más importante preparar y mantener los alimentos de manera segura durante el verano.

¿Cómo puedo prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos?

LAVARSE LAS MANOS—las manos sin lavar son la principal causa de enfermedades transmitidas por los alimentos

- Use agua tibia con jabón para lavarse las manos antes de tocar los alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.
- Si acampa o va de excursión, empaque agua limpia en un recipiente con válvula/llave para lavarse las manos.
- Use desinfectante para manos a base de alcohol si no tiene agua disponible.

PREPARE LOS ALIMENTOS DE MANERA SEGURA

- Mantenga en frío la carne, aves, pescado, productos lácteos, huevos y alimentos pre-cocidos, tan cerca a 40°F como sea posible.
- Mantenga la carne, pescado y aves crudas refrigeradas y alejadas de alimentos listos para comer como ensaladas, queso y fruta.
- Cocine muy bien todos los alimentos crudos, pollo o pavo (165°F), hotdogs, hamburguesas, salchichas, carne de res o cerdo (160°F), filetes y pescado (145°F), y manténgalos calientes hasta servirlos.



ALMACENE LOS ALIMENTOS CORRECTAMENTE

- Empaque las sobras y refrigérelas lo más rápido posible, deseche la carne cocida o alimentos dejados a temperatura ambiente por más de dos horas.
- No coma nada que se ha dejado en el refrigerador por más de dos días, caliente las sobras por lo menos a una temperatura de 165°F antes de consumirlas.

Para mayor información visite: www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM239489.pdf



Health  Whys

Un mensaje de salud pública de

www.tjhd.org

Síguenos en
Facebook

